



El Departamento de Salud y Servicios Humanos de Houston (HDHHS) recomienda a la población que comience a tomar precauciones contra las altas temperaturas y la humedad para prevenir enfermedades como el agotamiento de calor y la insolación. Para evitar enfermedades relacionadas con la calor:

- Aumente la cantidad de agua que consume. Tome más líquidos incluso antes de sentir sed, pero evite bebidas con cafeína, alcohol o grandes cantidades de azúcar porque éstas pueden resultar en la pérdida de líquido corporal.
- Haga el trabajo o ejercicio al aire libre temprano por la mañana o por la tarde cuando está más fresco. Los trabajadores al aire libre deben beber mucha agua o bebidas de reemplazo de electrolitos (bebidas deportivas) y tomar descansos frecuentes en la sombra o en un edificio con aire acondicionado. Las personas que no están acostumbradas al trabajo o al ejercicio en un ambiente caliente necesitan comenzar lentamente y acelerar el paso gradualmente.
- Vístase con ropa de colores claros y liviana para que esta permita la evaporación del sudor.
- Evite la luz solar; busque la sombra cuando sea posible.
- Use un sombrero ancho para prevenir quemaduras de sol así como enfermedades relacionadas con el calor.
- Durante el día, busque edificios con aire acondicionado como los centros comerciales, cines, bibliotecas y centros de multiservicio, etc. Los ventiladores eléctricos pueden proporcionar comodidad, pero cuando el termómetro sube a los altos 90, los ventiladores sin el aire refrigerado solamente logran mover el aire húmedo y caliente, lo cual acelera las temperaturas internas del cuerpo.
- Tome baños frescos o duchas frescas frecuentemente.
- Nunca deje una persona o un animal doméstico dentro de un automóvil cerrado u estacionado durante los meses calurosos.
- Permanezca alerta de las advertencias de calor emitidas por el National Weather Service (Servicio Nacional del Tiempo).